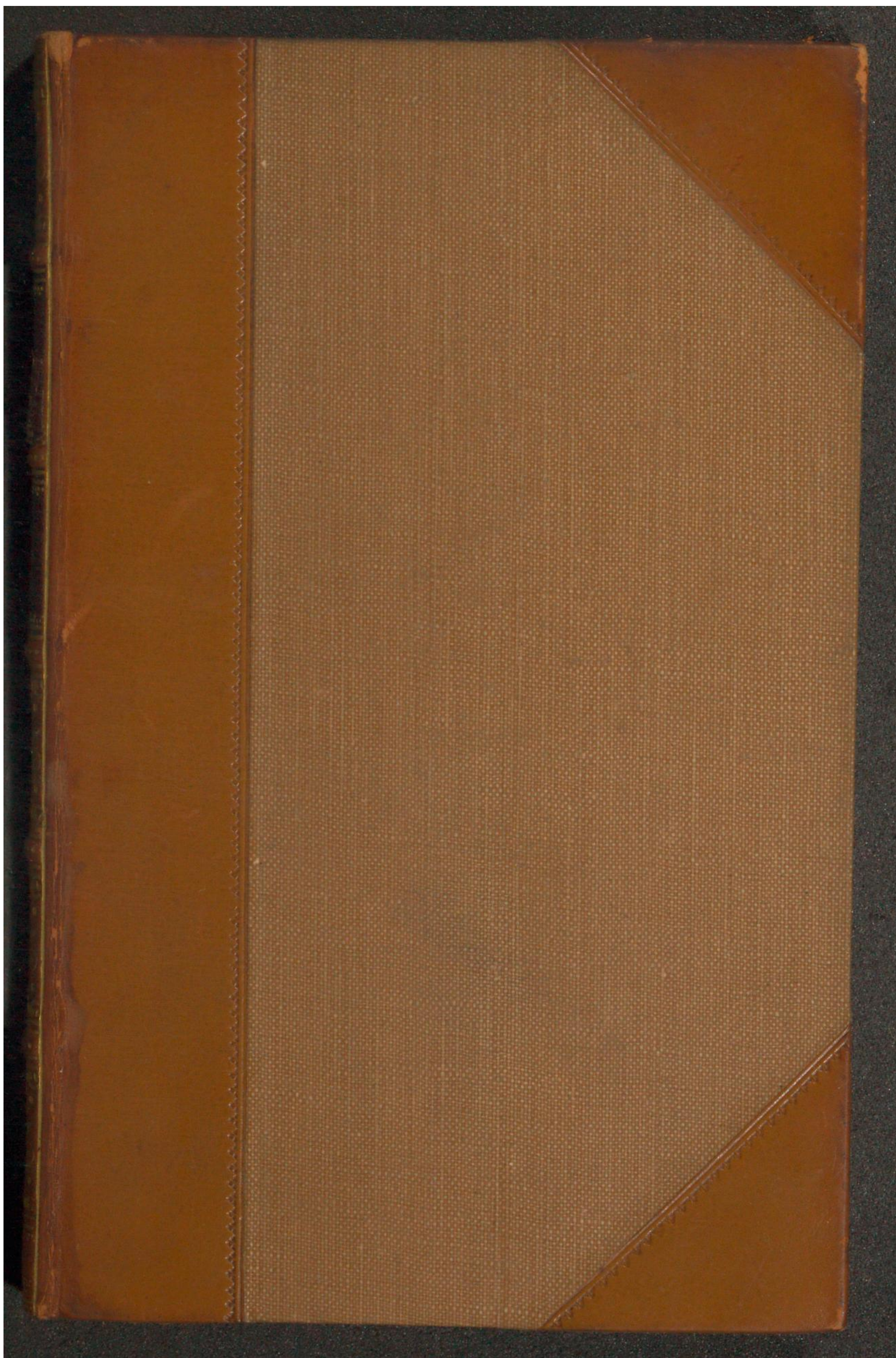
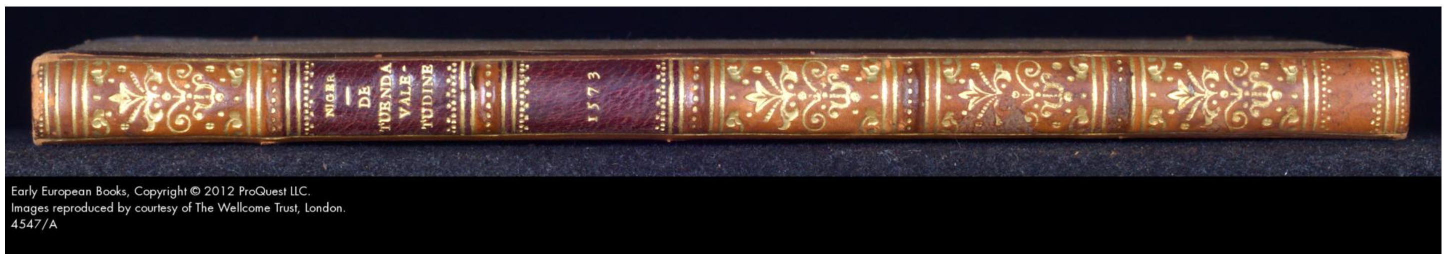



NIGER
DE
TUENDA
VALE-
TUDINE
1573

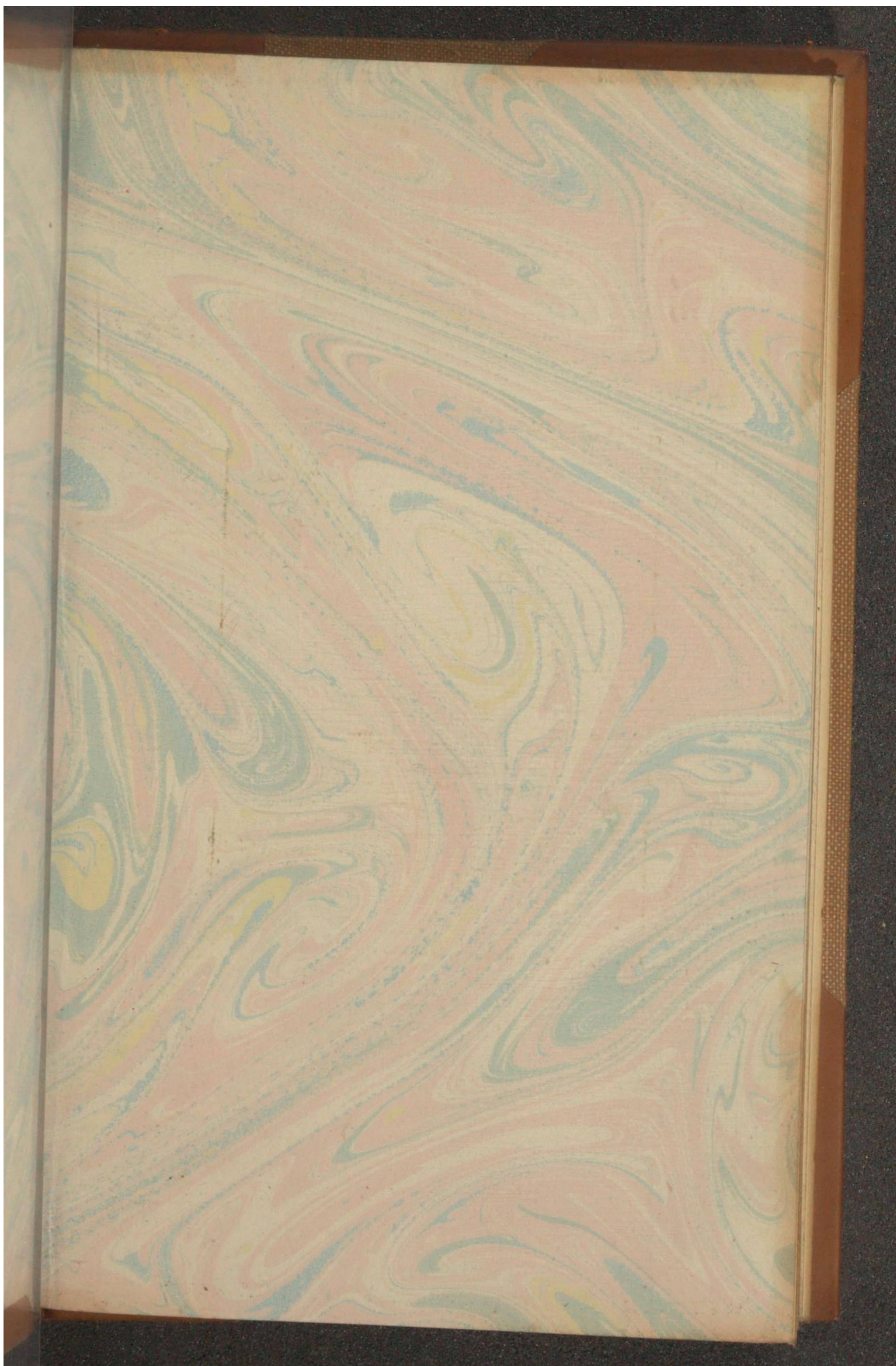









BEATUS HOMO QUEM·TU·ERUDIERIS·DOMINE
A·L·S·



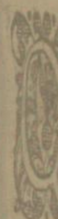


# CONSILIVM DE TVENDA VALETVDINE,

ANTONII NIGRI MEDICI BRAVN-SVIGENSIS.



VVITEBERGÆ
*Excudebant Clemens Schleich & Antonius Schöne,*
ANNO
M. D. LXXIII.



# ILLVSTRISSIMO PRINCIPI AC DOMINO, DOMINO IVLIO *Duci Braunſuigenſi & Luneburgenſi &c. Domino ſuo clementißimo, Antonius Niger S. P. D.*



QVVM SINGVLARIS ILla tua humanitas & propenſa in ſtudia honeſta uoluntas explorata & perſpecta ſit omnibus, illuſtriſſime Princeps, eximijs hiſce tuarum uirtutum ornamentis optimo cuiq; iure lætandum eſſe uideo: Equidem enim humanitatem & benignam erga bonas literas mentem in Principe ſolidas quaſi radices eſſe iudico, ex quibus uberrimi lætißimiq; aliarum heroicarum uirtutum fructus expectari poßint, quarum quandoquidem certa nobis ſpes elucet, tenere me non potui quin aliquod mei erga celſitudinem tuam officij, ſtudij, & obſeruantiæ argumentum atq; indicium ederem, cernens nimirum te generoſa quadam animi inclinatione propendere ad priſcam uirtutem, per quam laudatißimus quiſq; princeps immortale ſibi nomen apud poſteritatem comparauit: Quæ enin unquam

quam ætas de Philippi Macedonum regis laudibus conticeſcet, quem ſummum ingenuarum artium cultorem fautoremq́; fuiſſe conſtat? Quarum porrò non gentium literis atq́; linguis filius illius Alexander Magnus celebrabitur? qui quum armis exercituq́; omnem prope Aſiam occupaſſet, regemq́; ipſum Darium prælijs & uictorijs urgeret, in medio tamen bellorum ſtrepitu & tumultu, non dubitauit literas ad Ariſtotelem præceptorem ſuum mittere, expoſtulans cum eo, quod libros naturalium rerum arcana complectentes foras edidiſſet atq́; euulgaſſet, exiſtimansq́; ſe nulla re cæteris præſtare, ſi ea quæ ex Philoſophia didiciſſet, cum omnibus eſſent communicata: Itaque præclaram hanc epiſtolæ clauſulam addidit. Se longe malle rerum cognitione quam armis excellere: Horum exemplum poſtea ad Romanos conſules & imperatores ſic permanauit, ut nemo fere Romæ ex optimatibus & ampliſsimi ordinis uiris inueniretur, quin aliqua uel ipſe literarum elegantia eſſet expolitus, uel certe beneuolum erga liberales diſciplinas animum gerere uideretur. Cognoſcens igitur illuſtriſsime Princeps, in te quoq; ſcintillare igniculos quoſdam antiquæ illius uirtutis, dignos eoſdem omnino duxi, quos commendationis meæ quaſi flabello quodam uentilarem: Sed quia te alia ratione ornare cohoneſtareq́; non potui, opuſculum hoc clariſsimo nomini tuo dedicare uolui: orans & obſecrans, ut id qualecunq; eſt,

explicata fronte uultuq; bello accipias: Feci illud de induſtria ſic anguſtum & contractum, ne faſtidioſum lectorem prolixitate à legendi ſtudio reijcerem, dedita etiam opera curaui, ne abdita & retruſa admiſcerem, ſed de medio ſumta, uolens ſcilicet quoad eius fieri poſſet, à quouis intelligi: Quo maiorem ſpem habeo hæc præcepta haud ab re futura, eorum qui ualetudinis ſuæ curam gerunt: quibus ſæpe uſu uenit, ut ex ignoratione eorum quæ ſanitati proſint obſint'ue imprudentes ſibi uitam decurtent. Deus opt. max. celſitudinem tuam in Priami Neſtorisq; annos ſanam & incolumem conſeruet. Braunſuigæ. Cal. Maij.

Anno

M. D. L I I I I.

# AD LECTOREM.



ινοποτάζοντες σκολίοις ἥδοντο παλαιοὶ
ἐξ ὧν καὶ τόδε δὴ οὐκ ἐλάχιστον ἔην.
ὅττι μὲν ἀνθρώποις ὑγιαίνειν ἐστὶν ἄριστον
δεύτερον αὖ χαροπὸν σώματος εἶδος
τρίτον δ᾽ ὡς κρίνειεν ἀοιδὸς τοῦ σκολίοιο (ἔχειν
κτήσασθαι πλούτους θεσπεσίους ἀδόλως.
καὶ πάνυ μὲν τοῦτ᾽ ἀληθῶς θεῖος ἄεισε μελικτής
λῆρος γὰρ πλοῦτος λῆρος ἡ ἀγλαΐη.

# AD LECTOREM.

Εἴπερ γάρ τε νόσος καθὰ δήμιος ἠὲ τύραννος
σὲ στρεβλοῦσα κακῶς πνεύματος ὀρφανί-
σῃ.
Ὅταν τί χρυσὸς δώσει τότε σοι μέγ' ὄνειαρ
ἢ καὶ περσάων πᾶσα ῥυηφενίη;
οὐ μόνιμον δ' ἡ καλλοσύνη πέλει ἀλλ' ἀμενη-
νόν
εἶθαρ ὑπὸ στυγερῶν ὀλλυμένη καμάτων.
Ἱπποκράτους τοίνυν καὶ κυδαλίμοιο γαληνοῦ
ὄρχαμοι οἵ κρυφίης εἰσὶν ἀκεστορίης.
συλλήβδην συνέλεξ' ὑγιεινὰ φίλοισιν ἑται-
ροις
ἄλλως τ' ἀονίαις τοῖς ἀγαπῶσι θεάς.
Οἵδε γὰρ ἀκριβοῦς χατέοντες ἔασι διαίτης
τῶν ἄλλων μερόπων ὄντες ἀκιδνότεροι.
ὠκύμοροί τε λίην τὰ πλεῖστα μινυνθάδιοί τε
ἀμφὶ τὰ τῶν μουσῶν αἰὲν ἑλισσόμενοι.
σώματος αἰὲν ἀγυμνασίῃ ἐν πολλῇ ἔοντες
τοῖσδε μάλιστ' ὀλίγην τήνδ' ἐπόνησα
βίβλον.



VIRES


IRES INGEnuas & salubre corpus longè Crœsi, Midæ, Persicorumque regum diuitijs antestare: atque adeo vt Martialis inquit, non viuere, sed valere vitam esse, clarius ac euidentius est, quam vt demonstratione egeat, ex quo tuendæ valetudinis rationem mortalium generi necessariam esse consequitur. Sed arbitrabere forsitan eam ad illos ablegandam esse, quibus vel natura vel senio debile ac ruinosum corpus contigit. Imo vero nulli ætati nulliq; quantumuis robustæ naturæ ea negligenda est, quum palam videamus nullam ætatem, nullamq; corporis firmitudinem morborũ exortem mortisq; immunem esse, cumque iuuenes non solum, vt Hippocrates scribit, propter intemperantiam frequentius ægrotent, verum etiam sæpissimè periculosissimis impliciti morbis, immatura morte abripiantur,

tur, adeoque pene prodigiosi roboris corpora quotidie morte domentur. Haudquaquam igitur impune negligitur hæc medicinæ pars, quæ venturos morbos præcauet, nobilitate sanè ac præstantia multò antecellentius ea quę pręsentes eliminat. Quantò enim satius ac felicius est, integrum ac syncerum corporis statum conseruasse, quàm fractum iam & tanquam lacerum resarciuisse, tantò hæc medicinæ pars pluris est, quæ valetudinem custodit, & ab omni noxa defendit, ea quæ offensam iam & afflictam instaurare ac reficere pollicetur: At enim inquies, Quo mihi tuendæ valetudinis cura, quum nemo prouidentia sua à mortis se necessitate vindicare possit? Fatemur corpora nostra corruptelæ alterationiq; esse obnoxia, & ineuitabiles nobis impendere mortis caussas: Primò enim decurso ętatis spacio siccescimus, vnde corpus nostrum non modo macilentum, sed etiã rugosum & frigidum, consumto videlicet humore,

more, qui caloris natiui quoddã quasi pabulum est, efficitur, & ad omnes vitæ actiones obeundas infirmum & ad mortem inclinatum redditur, Vnde Græci mortuos ἀλίβαντας, quasi humore priuatos, appellare solent. Deinde substãtia corporis nostri assiduo fluore diminuitur, quem insitus calor excitat: Perpetuo nanque propter insitum calorem cunctis animalibus, nõnulla substantiæ portio defluit, & in ambientem nos aërem dissipatur, ea, quæ fit per occulta sensui foramina, difflatione. Has quidem dictas corruptionis nostræ caussas, nullum quod genitum sit corpus effugere potest, corrigere verò eas atque sarcire offerendis quotidie alimentis conamur, ex quibus assumtis cum haud fermè omnia rectè concoquantur, aut partibus nostris apponantur, agglutinentur & assimilentur, coaceruari excrementa in corporibus necesse est, quæ ipsa quoque nisi rite expulsa fuerint, calorẽ nostrum debilitant & extinguunt, se-

nectutemq; quæ tabes est caloris nostri, & postremo mortē, quæ eiusdem extinctio est, accersunt. Quanquam verò corpora nostra ob asignatas caussas mortalia sint, eaq; omnes lege nati simus, vt in eam tandem, ex qua orti sumus, terram redigamur, nihilo minus tamen qui diligens valetudinis suæ custos fuerit, is omnino hoc assequetur, vt & rarius morborum dolorumq; carnificinam subeat, multaq; viuendo vitalia sæcula vincat. Iam verò (quoniam naturales in omnibus animantibus ὁρμαί, id est, impetus, & voluntates insunt ad sanitatem custodiendam) ad tuendæ valetudinis doctrinam accingamur, atq; ea quæ tuendæ sanitati sunt, enumeremus, sed breuiter, & quoad eius fieri potest collato in compendium sermone, eorum captui seruientes, quibus hanc operā nostram destinauimus. Neque enim hæc medicis tradimus, sed valetudinis studiosis: Hippocrates mira breuitate omnem valetudinis tutelam libro

sexto

ſexto Epidemiorum, his verbis com-
plexus eſt: ἄσκησις ὑγείης ἀκορίη τροφῆς
ἀοκνίη πόνων, id eſt, ſtudium ſanitatis
eſt cibi inſatietas, & laborum impigri-
ties, ſignificare nimirum volens in vi-
ctu & exercitijs vniuerſam contineri
ſanitatem. Victu inquam, vt citra ſa-
tietatem edamus, exercitijs verò ne ni
mio ocio diffluamus. Hanc Hippo-
cratis ſententiam Ariſtoteles proble-
matis ſuis inſeruit ſectione prima, pro
blemate 47. inquiens: Cur cibum mi-
nuere, laborem autem augere ſalubre
eſt? An quia cauſſam ægrotandi ex-
crementorum habet multitudo, quæ
tunc certè fit, cum aut cibus ſupereſt,
aut labor deeſt. Quamuis verò Hip-
pocrates omnem retinendæ ſanitatis
diſciplinã tam arctè aſtrinxerit, vt du-
obus eam quaſi potioribus præceptis
illigarit: Galenus tamen Hippocrati-
cam breuitatem latius diffundens &
explicans, cuſtodiendæ ſanitatis do-
ctrinã in ſex conſiſtere rebus tradit,
quæ ab ipſo cauſſæ conſeruatrices, à

recentioribus medicis res non naturales nominantur, non quod naturæ nostræ, quemadmodum res præter naturam dictæ, aduersentur, sed quod naturam quidem & constitutionem corporis nostri non ingrediantur, alterent tamen corpus humanum, & si rectè adhibeantur, conseruent incolume, si verò haud rectè accommodentur, idem destruant ac demoliantur. Sunt autem sex numero: Aër, cibus & potus, motus & quies, somnus & vigilia, expulsio & retentio excrementorum, animi affectus. Annitendum igitur vt in harum sex rerum vsu nos rectè geramus. Nam vt Plato in Gorgia meminit, ὑγιαίνειν ἄριστον, δεύτερον καλὸν γενέσθαι. τρίτον πλουτεῖν ἀδόλως, id est, optimum est sanum esse, proximum pulcrum esse, tertium sine dolo ditescere.

# DE AERE.

Ab

AB aëre nos ambiente mutari corpora nostra sensu experimur. A calido enim fiunt calidiora, à frigido frigidiora, per imbres humidiora, per siccitates aridiora. Rectè igitur Hippocrates dicit: Mutationes temporũ, id est, aëris alterationes, morbos parere. Hinc vere, quia aër est temperatus, sanguinis copia in corporibus accumulatur: æstate ob excellentem aëris calorem & siccitatem flaua bilis: in autumno ob frigoris & siccitatis exuperantiam & inæqualem intemperiem atra bilis: hyeme ob frigoris & humoris intemperaturam pituita augescit. Hinc aër à diuersis ventis agitatus, variè corpora afficit: Austros auditum hebetantes, caliginosos, caput grauantes, pigros dissoluentes, vocat Hippocrates. Quia austri naturam calidam & humidam sortiri aërẽ caliditate & humiditate sua imbuunt, quæ duæ qualitates aptæ sunt replere caput, ideo & sensuum instrumenta plurima implent humiditate, & capi-

tis

tis grauedinem efficiunt. Principio autem neruorum humectatio necesse est, & circa voluntarios motus pigritiam euenire, & articulos laxari ac dissolui, id quod ex eorum crepitu constat, Aristotele etiam suffragante sectione prima problematum: Contra verò Aquilo, teste Hippocrate, frigidam & siccam naturam habens aëriq; easdem qualitates imprimens, corpora densat, contendit, & mobilia bene colorata, meliusq; audientia reddit. Exiccat enim & corpora, & omnia excremēta vltimæ concoctionis consumit, quæ in singulis nascuntur particulis, ex ipso vnde alimur succo. Eandem ob caussam ex anni constitutionibus, vt inquit Hippocrates, siccitates imbribus sunt salubriores, & minus mortiferæ. Nam in siccitatibus superfluæ humiditates dissoluuntur, per imbres autem intrà corpus collectæ grauant, & interdum putrefiunt nisi quis singulis diebus collectas exercitijs expurget: Sed sicut ab aëre cor-

corpora noſtra alterari planum & eui
dens eſt, ita aëris intemperati iniuriæ
multò oportuniora ſunt corpora gra-
cilia & rara, quam denſa & craſſa
Hinc paſſim Galenus teſtatur, corpo-
ra rara facilius ab externis, denſa ve-
rò ab internis cauſſis offendi ſolere:
Et quoniam Spiritus, qui eſt præcipu-
ũm animæ inſtrumentum, aſsiduè aë-
re fouetur & nutritur, aêre ne momen
to quidem carere poſſumus, vtpote
familiariſsimo nobis alimento. Eſt au-
tem ſpiritus vapor quidam ſanguinis
purus, ſubtilis, calidus, aêrius & luci-
dus, qui in corde quidem & ſubtiliori
ſanguine procreatus vitalis, ad cere-
brum verò elatus, perfectiusq; in ipſi-
us arterijs concoctus & elaboratus,
ac per neruos in vniuerſum corpus
diffuſus, animalis dicitur, ſentiẽdi mo-
uendiq; facultatem præbens. Quum
igitur virium noſtrarum eſſentia non
ſolum in ſolidorum corporum tempe
ramento, ſed etiam in hoc, quem dixi-
mus, ſpiritu cõſiſtat, permagni refert,
vt

vt is aëre, quem partim inspirando sorbemus & imbibimus, partim per arterias & poros cutis attrahimus, puro & temperato nutriatur & recreetur. Cauendus est igitur pro omni virium facultate aër impurus, intemperatus, fœtidus, occlusus, putridus, venenatus, pestilẽs, quippe qui spiritum tum viciat, tum extinguit. Grassante pestilentia aërem morbidum fugere licere arbitramur, ijs qui neq; publici officij necessitate obstricti sunt, neq; liberos aut sanguine coniunctos habent, quorum charitate deuincti manere cogantur. Ingenuè enim Galenus ipse testatur, multò maximam partem contagione infectorum pestem oppetere, perpaucos euadere solere: clamitat idem ipsa experientia: vidimus aliquoties antidota efficacissima & summè laudata nihil proficere, vtcunque ἀλαζονοχαυνοφλύαροι quidam contra perspicuam veritatẽ & experientiam contraq; Galeni ipsius & Hippocratis autoritatem mentiendo suis antidotis

dotis fidem facere conentur. Verissimè igitur Lucretius pestilentiã Athenis olim grassatam scribens, hæc inter alia canit: Nec requies erat vlla mali, defessa iacebant Corpora, mussabat tacito medicina timore. Porrò vt temperatis corporibus temperatus aër saluberrimus est, ita intemperatis is, in quo contrarię qualitates dominantur, optimus erit. Interdum igitur aër frigidus & humidus foco luculento & suffitu emendandus, calidus & siccus refrigerantibus & humectantibus floribus, herbis & aquis corrigendus. Nonnunquam omnino cœli mutandus amictus. Nam & Hippoc. lib. 6. Epidemiorũ inquit: In diuturnis morbis solum vertere expedit. Equidem iuuènes aliquot crudeli tussi lancinatos, iamq; in phthisis periculum vocatos, cum nullis medicamentis subleuare possem, in patriam remisi, qui cum primum patrium biberunt aërem, nullis aliȷs adhibitis remediȷs, sanitatem recuperarunt. Quanta verò ambien-

tis vis exiſtat, quotidie nobis experiri licet. Quis enim obſecro noſtrũ aëre puro, ſicco & ſereno circumfuſo non multo eſt hilarior, vegetior, agilior? quis contra turbido, nebuloſo pluuioſque circunſtante, non languidior, triſtior, pigrior? Nempe quia aër purus ac ſyncerus ſpiritum cordis noſtri, in quo virium noſtrarum eſſentia magnam partem conſiſtit, alit & reficit, turbidus verò & humidus eundem conturbat & offuſcat. At extremum, vt hoc appendiculæ loco annectamus aërem frigidum, facilè à quibuslibet quidem corporis membris veſtium aut ex panno aut ex hirſutis pellibus concinnatarum obiectu arcere licet, capiti verò nullorum animalium pelles ſalubres ſunt. Itaq; neq; ex ipſis martibus neq; ſcythicis muſtelis, quas vulgò Sobellas vocamus, direptas pelliculas capiti admouendas cenſuerim, ſed panneos potius aut bombicinos galeros & pileos geſtatos prętulerim. Pelles enim capitis poros nimis reclu-

den-

dentes, & frigori aditum præbent, & cerebrum quasi emolliunt & effœminant, perpetuisq́ue fluxionibus obnoxium reddunt.

# DE CIBO ET POTV.

PRopterea capitur cibus, vt suffulciat artus, inquit Lucretius. Quũ enim, vt antea dictum est, tota corporis nostri moles in perpetuo fluore sit, necesse est vt altera similis substantia pro ea quæ defluxit, reponatur. Natura igitur non animalibus modo, verumetiam stirpibus insitas quasdam vires deficientis ac desiderati semper appetentes ab initio statim dedit. Nõ enim vesci, bibere aut respirare, à quo quam vsquam discimus, sed statim à principio facultates in nobis habemus, quæ hæc omnia citra docentem perficiant. Cibo igitur quicquid siccioris substantiæ effluxit, restituimus, potione quicquid humidioris. Ita ve-

rò & aëreæ igneæq; substantiæ symmetriam respiratu, arteriarumq; pulsu tuemur. Sed cum cibus ac potus etiam delectu quodam iustaq; mensura debitoq; tempore & ordine assumendus sit, primò de ciborum discrimine dicamus. Deligendus cibus est substantia mediocris, & bonum succum procreans. Nam nimius quidem crassorum ciborum vsus, plerunq; obstructiones viscerum & putredines generat, teste Galeno: Cacochymorum verò & acrium, corpus viciosis succis replet: In carnium genere salubris est boum iuniorum, vitulorum, hœdorumq; caro: Tolerabilis etiam veruecina: Castratorum enim carnes optimi succi sunt. Insalubris prorsus est agnina, quia minus pituitosa, excrementosaq; est. Suilla præter cæteras animalium carnes cum humana similitudinem maximam habet, ideo & egregiè præter cæteras nutrit, si exactè in ventriculo concoquatur. Sed quia crassioris glutinosiorisque est nutrimenti,

menti, non omnibus pariter conuenit. In hominibus igitur exercitio vtentibus, nec omnino venas aſtrictas habẽtibus, probatiſsimum gignit ſanguinem. Aſſa tamen ſalubrior eſt quàm elixa, & ſale inueterata melior quàm recens. Vetulorum animalium carnes melancholicum ſanguinem gignunt. Oua gallinarum recentia optimũ ſuccum generant, præſertim tremula dicta. Album quidem oui ægrè concoquitur. Vitellus verò cum facillimè alteratur, tum totus ferè in ſanguinem abit. Aues in ſtagnis aut paludibus aut lacuſtribus locis degentes, malam excrementoſamq́ carnem habent. Inter piſces anguillæ deterrimæ ſunt. Salubriores piſces ſunt ſaxatiles dicti, & ſquamigeri, minimèq́ viſcidi. Contra vero centorẽ tenacem habentes peſsimi. Lac probatiſsimi ſucci eſt, ſed facilè in ventriculo coagulatur, & venas iecinoris ac renes obſtruit. Perpaucis igitur, venas videlicet amplas habentibus, conuenit, qualis erat agricola,

qui vltra centum annos vitam ſibi la-
ctis eſu propagauit, de quo ſcribit Ga-
lenus libro quinto de ſanitate tuenda.
Caſeus recens glutinoſum et craſſum,
vetus etiam prauum ſuccum generat.
Fructus fugientes, hoc eſt, non dura-
biles, quos Græci ὡραίους nuncupant,
ferè omnes, paucis exceptis, vicioſi
ſucci ſunt, crudi comeſti. Legumina
cacochymiam & flatus pariunt, exce-
pto piſo, quod ſecundum Galenum,
inflatione caret. Ex oleribus braſsica,
quamuis Catoni laudata, flatu non va-
cat, & melancholicum ſuccum gignit.
Naporum radix minus quàm raporũ
flatulenta eſt: Familiarium nobis tan-
tum ciborum mentionem feci. Singu-
lorum enim facultates recenſeri no-
ſtri nõ eſt inſtituti, præſertim cum eas
nemo non vel ex præſentibus diſcere
medicis, vel à Galeno in libris de ali-
mentorum facultatibus & libello de
cibis boni & mali ſucci petere poſsit.
Generatim itaq; atq; vniuerſe ſatis fu-
erit admonuiſſe, vitandum eſſe aſsi-

duum vſum craſſorum, viſcidorum, tenacium, pituitoſorum, frigidorum, durorum, præpinguium, crudorum, caçochymorum, & acrium ciborum. Ex eiuſmodi enim cibis quum haud fermè rectè concoquãtur, corpus excrementis oppletur, ex quorum prouentu varia morborꝫ genera exiſtunt. Enimuero cibi mediocris ſubſtantiæ boniq́ꝫ ſucci & faciles concoctu, lignis aridis perſimiles ſunt: craſsi verò & cacochymi confectuq́ꝫ difficiles, viridibus atq́ꝫ humidis reſpõdent. Quem admodum igitur ignis à prędenſis humoreq́ꝫ redundantibus roboribus ſuffocatur citius, quàm fouetur: Ita calor natiuus, præſertim paucus ac debilis, à craſsis, crudis, duriſq́ꝫ cibis extinguitur potius quàm augetur. Cæterum in vniuerſa victus ratione vnicè conſuetudo attendenda eſt, quam non temere veteres tum philoſophi tum medici acquiſiticiam, ſeu alteram naturam eſſe affirmant. Quare Hippocrates ea, quę ex longo tempore conſueta

ſunt, etſi deteriora ſint, inſuetis minus moleſtiæ exhibere, & interdum etiam inſueta experiunda eſſe docet. Idem condonandum eſſe aliquid conſuetudini, parumq́ꝫ deteriorem potum aut cibum, ſuauiorem autem, melioribus quidem, ſed minus ſuauibus eſſe præferendum tradit. Nam quæ cum voluptate aſſumũtur, ea ventriculus amplexatur, & facilius concoquit, ſicut ea quæ diſplicent, aſpernatur ac refugit. Maximam verò vim bonis ineſſe alimentis, eaq́ꝫ non ſolum ad corporis ſanitatem, ſed etiam ad animi virtutem & ingenij bonitatem ac mores proficere, hinc facilè colliges. Qualis enim is fuerit qui ingeritur cibus, talis profecto & ſanguis reddetur, qualis verò ſanguis, talis nimirũ & ſpiritus, qualis deniq́ꝫ ſpiritus, tale & ingeniũ exiſtet. Plato in Timæo aſſerit, neminem ſua ſponte eſſe malũ, ſed ex prauo corporis habitu, malaq́ꝫ educatione homines malos reddi, & ad vicia impelli. Si igitur animi morbi & vitia

ex malis corporis humoribus oriuntur, humores autem mali ex malo cibo potuq; generantur, sequens profecto est, vt ex victu bono humores boni, & ex inculpatis deinceps humoribus virtutes & inculpati mores proficiscantur. Idem ille Plato circa finem libri quinti de legibus hæc verba ponit: Alij varietate ventorum & turbine difficiles ac proterui fiunt, alij propter aquas, alij propter cibos, qui ex terra non solùm corporibus commodi aut incommodi oriuntur, verum animis quoq; non minus. Constat igitur Platonis testimonio, ex victu bonitatem aut maliciam animo conciliari, & ex alimentorum facultate hos temperantiores, illos dissolutos, alios confidentes, meticulosos, mansuetos, modestos, rixosos, morosos, acutos aut hebetes effici, quam rem clarissimis argumentis copiosissimè exequitur Galenus, in libello qui inscribitur, quod animi mores temperaturam corporis sequantur: Iam verò quod ad

mensuram assumendorum alimentorum attinet, tantum cibi & potionis adhibendum, vt reficiantur vires, non opprimantur: Debet enim alimentũ analogum esse innato calori. Hic autem variat pro ætate, vitæ genere, tempore anni, & cœli constitutione. Nam qui crescunt, vt inquit Hippocrates, plurimum habent calidi innati: plurimo igitur egent alimento, alioqui corpus absumitur. Senibus verò parum calidi innati est, paucis propterea fomitibus egent, quia à multis extinguuntur. Sic Athletæ, quia reliquis hominibus calidiores erant, Coliphijs pascebantur, plenissimoq; saginabantur victu. De anni temporibus sic scribit Hippocrates: Ventres hyeme & vere natura calidissimi sunt, & somni longissimi, quare per ea tempora alimenta copiosiora sunt exhibenda: etenim tunc calor innatus plurimus est, vnde & pluribus eget alimentis: Sic spirante Borea plus appetitur & concoquitur cibi, quàm flantibus austris.

Illud igitur etiam atq; etiam memoria tenendum, calorem noſtrum nimia cibi potuſque, quamuis optimi, copia obtundi & obrui, quemadmodum flamma ab ingenti lignorum ſtrue extinguitur. Quo minus mirandum eſt, ſi in tanta vitæ intemperantia plures crapula, vt ſcriptura dicit, quam gladio moriantur. Ariſtoteles in problematis crapulam nominat, cum mente cõſtante dolor ex immodico potu capiti inuritur, ebrietatem verò cum vinctis pedibus claudicat, ingenium delirat, linguaq; mensq;. Crapula igitur ſeu ebrietas cruditatem, cruditas ſuperflua excrementa, hæc porrò omnis generis morbos pariunt. Eandem ſane ob cauſſam vinum etiam, quod calefaciendi vim obtinet, affectus tamen frigidos, apoplexiam, paralyſin, tremorem, arthritidem, hydropem, ſpaſmum, & ſimiles, producit, victo nimirum deletoq; humoris vi calore. Ebrietatis vituperationem apud Plinium legere licet, quæ apud Athenæũ

metropolis malorum appellatur. Iure igitur laudantur Homerica conuiuia, germanæ voluptatis ſenſu fructuquę prędita, in quibus & bibitur ὅσον ἤθελε θυμός, & ſermonis delectatio Ambroſiæq́ muſices deliciæ ἀναθήματα δαιτὸς, adhibentur. Ac ſicut grauiſsimam corporis valetudini ſecurim infligit ebrietas, ita & ingenij vim omnẽ frangit atq́ concidit, aciemq́ mentis hebetat ac retundit. Etenim Plato in Timæo ſcribit, animam propter corporeæ molis humiditatem in obliuionẽ eorum incidere, quorum prius erat conſcia. Cum igitur humiditas animo, ſecundum Platonem, deſipientiam, ſiccitas verò prudentiam conciliet, eamq́ ob cauſſam ſenes, quia ſicciores, iuuenibus prudẽtiores ſint, relinquitur animam, quanto magis domicilium eius poculis irrigatur, tanto ad intelligendum ineptiorem effici, tantóq́ magis opacari rationem. Huic ſententiæ & Galenus ſubſcribens, inquit: Animus multo ſanguine & adi-

pe

pe immersus, nihil exactè perspicere potest. Hinc & caussas inuestigans idem ille Galenus, cur posterioribus seculis nullus extiterit tam excellens in arte medica, quàm Hippocrates, tam præstans in Philosophia quã Plato, tamq; eminens in poësi quam Homerus, intemperantiam in victu, & diuitias virtuti antepositas affert: Atqui non iniuria miretur aliquis, qui fiat, vt ebriosi quidam nonnunquam sobrijs diutius viuant. Perspicue enim videmus in his septentrioni subiectis regionibus, inueniri corpora quædã monstrosa firmitate immaniq; robore prædita: Et fatemur perpaucis quibusdã madidis istuc datum esse, vt crudam viridemq; consequantur senectutem. Pluresq; nonnunquam annos conficiant, quàm sicci quidam malo temperamento nati. Sunt enim qui ab ipso ortu adeo inprospero corporis sint statu, vt ne, si Aesculapium quidem ipsum ijs præfeceris, vel sexagesimum annum videant. Verum enim extre-

mæ cæcitatis eſt, vel ad perpaucos iſtos velut extra aleam poſitos, reſpiciere, qui καλῶς πεφυκότες, id eſt, bene nati, naturę ſingularis beneficio etiam crapulantes ſenectutem adipiſcuntur, vel nonnullos intueri, qui μοχθηρῶς φῦντες, id eſt, male nati ob infelix corporis temperamentum, etiam in ſobrietate & continentia victus, immaturā obeunt mortem: Illas verò innumeras myriadas non videre eorum, quos ſua ingurgitatio ante diem & illos quidem robuſtiſsimos iugulauit, quotidieq; iugulat. Si igitur adapertis oculis in hanc infinitam multitudinem eorum, quos crapula interfecit, intuerentur, de perpaucis illis altiſsimo obmuteſcerent ſilentio. Vſq; adeo corpora mortaliū, tametſi fortiſsima ſint, non tamen adamantina eſſe comperimus, illudq; Hippocratis dictum perpetuo verum eſſe oportet, τὴν ἔνδειαν μητέρα εἶναι τῆς ὑγιείας, id eſt, indigentiam & temperantiam in victu matrem eſſe bonæ valetudinis, contraq; crapu
lam

lam morborum parentem esse & opificem: Et verò cauendum, ne intempestiuè cibus ingeratur, sed stata certaq; tempora prandio cœnæq; destinentur. Exercitium verò semper cibum anteuertere debet, & condimentum illud optimum, uidelicet fames, ad mensam afferendum, quod è uulgari etiã cibo dulcem elaborabit saporem: Sic enim cruditas, sanitatis labes, vitabitur: Interuallo verò eo, quod inter prandium & cœnam interiectum est, potu abstinere coctionem iuuat: Cœna verò prandio plenior sanis quidem & iuuenibus congruit, Aegrotis autem & senibus, cœnam prandio minorem quadrare, experientia ipsa dictat: Hominibus mediocri quidem corporis exercitio vtentibus, à validis verò laboribus, quales opifices, operarij & agricolæ tolerant, alienam traducentibus vitam, itemq; annum iam vigesimum quintum egreßis, bis tantum in die cibum sumere salutare fuerit. Laboriosis verò, & adhuc augescentibus

etiam ientaculum, & merenda conceditur: ordinem præterea hunc seruare expedit, vt concoctu faciles cibi ijs qui difficulter conficiuntur, humidi siccis, molles duris, lubricãtes astringentibus antecedant. Hoc enim ordine ingestis cibis, melius procedet con coctio. Et astringentia à cibo sumta, adeò aluum non comprimũt, vt etiam ad deijciendam aluum conducant, propterea quod os ventris roborant, quod euidentissime in ijs qui imbecillius id obtinent, cernitur: Sed non vt humida cibaria siccioribus præire debent, sic & potus cibum præcedet: Quin contra & prandium & cœna semper à cibo, nunquam à potu auspicanda. Neq; vnquam committendũ, vt ieiuno ventriculo potui locus detur. Nec verò vinum vacuo ventriculo ingestum vnquam salubre esse potest. Quare nec illa quorundam consuetudo noxa caret, qui mane Oenopolia accedunt, & offas vino maceratas comedunt, roborandi vt ipsi existi

mant,

mant, ventriculi gratia. Non enim ſic tenorem eius conſeruant, ſed potius diſſoluunt. Eſt autem potus velut vehiculum cibi, per eum enim diſtributio alimenti fit in vniuerſum corpus, Et eſt triplex. Non nutriens vt aqua, Nutriens vt vinum & Zythus, quæ cereuiſia hodie dicitur. Nutriens ſimul & alterans vt vinum abſynthites, nectarites, hyſſopites, & cereuiſia herbis condita. Zythum noſtrum irridens cauillatur epigramma Græcum, quod Eraſmus Latinum reddidit:

τίς; πόθεν εἶς Διόνυσε; μὰ γὰρ τὸν ἀληθέα
    Βάκχον
  οὔ σ' ἐπιγιγνώσκω. τὸν Διὸς οἶδα μόνον.
κεῖνος νέκταρ ὄδωδε. σὺ δὲ τράγου. ἦ ῥά σε
    Κελτοὶ
  τῇ πενίῃ βοτρύων τεῦξαν ἀπ' ἀσταχύων.
τῷ σε χρὴ καλέειν Δημήτριον, οὐ Διόνυσον,
  πυρογενῆ μᾶλλον, καὶ βρόμον οὐ βρόμιον.

Bacche quis? vnde venis? verum tibi
    deiero Bacchum
  Te haud noui tantum eſt cognitus
    ille Iouis

Is nectar redolet, hircum tu, Dic age
num te
E ſpicis finxit Gallia vitis inops?
Non igitur Bacchum te dixero ſed
Cerealem,
Et frumentigenam, nec Bromium
immo Bromum.

Sed licet & epigramma Græcum, & antiquorum medicorum autoritas reprobare eos potus videatur, qui ex granis conſtant, experientia tamen docet, Septentriõis incolas Zythi potores & pulcherrimos eſſe, & ſaluberrimos, & robuſtiſsimos. De vini vero vſu & natura non alienum fuerit Platonis verba ex ſecundo lib. de legibus proferre: ἆρ' οὖν νομοθετήσομεν πρῶτον μὲν τοὺς παῖδας μέχρις ἐτῶν ὀκτοκαίδεκα τὸ παράπαν οἴνου μὴ γεύεσθαι διδάσκοντες ὡς οὐ χρὴ πῦρ ἐπὶ πῦρ ὀχετεύειν εἴς τε τὸ σῶμα καὶ τὴν ψυχὴν, πρὶν ἐπὶ τοὺς πόνους ἐγχειρεῖν πορεύεσθαι, τὴν ἐκμανῆ εὐλαβούμενοι ἕξιν τῶν νέων: μετὰ δὲ τοῦτο, οἴνου μὲν δεῖ γεύεσθαι τοῦ μετρίου μέχρι τριάκοντα

ἐτῶν

ἐτῶν· μέθης δὲ καὶ πολυοινίας τὸ παρά-
παν νέους ἀπέχεσθαι, τεσσαράκοντα δὲ ἐπι-
βαίνοντα ἐτῶν ἐν τοῖς ξυσσιτίοις εὐωχη-
θέντα καλεῖν, τούς τε ἄλλους θεούς, καὶ δὴ καὶ
Διόνυσον παρακαλεῖν εἰς τὴν τῶν πρεσβυ-
τέρων τελετὴν ἅμα καὶ παιδιάν, ἃς τοῖς
ἄλλοις ἀνθρώποις ἐπίκουρον τῆς τοῦ γήρως
αὐστηρότητος ἐδωρήσατο τὸν οἶνον φάρμα-
κον· ὥστε ἀνηβᾶν ἡμᾶς καὶ δυσθυμίας λή-
θην γίγνεσθαι, μαλακώτερον ἐκ σκληροῦ τὸ
τῆς ψυχῆς ἦθος, καθάπερ εἰς πῦρ σίδη-
ρον ἐντεθέντα γιγνόμενον, καὶ οὕτως εὐπλα-
στότερον εἶναι. Hoc eſt: Itaq lege ſancie-
mus, vt pueri vſq ad duo deuigeſimũ
annum vini vſum prorſus ignorent,
docentes non oportere ignem igni in
corpus atq animam ſuggerere, ante-
quam viri effecti ſubire labores inci-
piant: Furioſum namq habitum iu-
uentutis cauere oportet: Deinde vi-
no moderatè vtantur vſq ad annum
ætatis trigeſimum. Ab ebrietate verò
& vini repletione iuuenes omnino ab
ſtineant: Sed cum ad quadrageſimum
peruenerint, tunc in cõuiuijs liberius

discumbentes, cum alios deos, tum Dionysium ad sacra senum & ludos inuocent, qui hominibus vinum quasi auxiliare aduersus senectutis austeritatem pharmacum largitus est, vt reiuuenescere videamur, & mœsticiæ nos obliuio capiat, ipseq; animi habitus mollis è duro fractus, vt ferrum igni impositum, tractabilior fiat: Non ab ratione Plato pueris & adolescentibus vini vsum interdicit, cum absurda res sit oleum camino addere: Immoderatum verò vini vsum cum omni ætati turpem ac pestiferum, & maximè perniciosum esse testatur. Cum enim vniuersum corpus, potissimum caput, calidis vaporibus impleuerit tanquam Tyrannus quispiam pro imperio, concupiscibilem irascibilemq; animam violento impetu concitari ferriq; cogit, ratiocinatricē verò præcipitem agens ex sua sede, & statu deturbat. Hinc vt canit Lucretius:

Consequitur grauitas, membrorum præpediuntur

Crura vacillanti, tardeſcit lingua, madet mens,
Nant oculi, clamor, ſingultus, iurgia gliſcunt.

Nam ſæpe vino impelluntur homines, vt ea deſignent, quæ in Lapitharum & Centaurorum conuiuio poëtæ perpetrata ſcribunt. Adhæc varie afficiuntur transformanturq́ᵹ, autore Ariſtotele ſectione problematum trigeſima: Alij enim loquaces præter morem, alij taciturni: Alij miſericordes, alij audaces & temerarij: Alij timidi, alij iracundi: Alij placidi, alij moroſi, alij commodi, alij lachrymabundi euadunt. Hinc apud Athenæum vinum ſpeculum ingenij eſſe aſſeritur, Et Plato lib. 1. de legibus dicit: οἶνον βάσανον τῶν τρόπων εἶναι. Prodit enim ſeipſum homo vino ſaburratus, & mores ſuos oſtendit, arcana etiam in apricum proferens, quæ per ſobrietatem tormentis & quæſtionibus acceptus vix recluſiſſet. Sed quemadmodum intemperatè ſumti vini incommoda Plato,

ita & moderatè hausti commoda exponit, ostendens vinum quasi νηπενθὲς quoddam mordaces dissipare sollicitudines, & tristitiam discutere. Vinũ enim celeriter & vniuersim maximè nutrit, caloremq; & spiritum auget: vnde auctis repentè reconflatisq; viribus totus homo exhilaratur, & senes quasi interpolati reiuuenescere uidentur. Quod & Poëtæ designant, Baccho hederæ semper virentis coronam tribuentes, quod corpus, vino moderatè bibito, quasi in perpetua viriditate conseruetur. Hinc Zenonem dicere solitũ ferunt, vt lupini in aqua macerati dulces redduntur, ita se vino vtentem exhilarescere. Homerus quoque τὸν οἶνον ἔυφονα λαθικήδεα, λυσιμέρινον vocat. Quid tandem non & ingenij incitamentum fomesq; est vinum modice acceptum? Quis enim ignorat poëtas excellentes, Æschylum, Alcæum, Anacreonta, Cratinũ, Aristophanem sæpe languentem ingenij furorem meri calore, quasi face

subdita

ſubdita excitaſſe? Quid nonne ipſe Homerus, & apud Latinos Ennius vitigeni laticem amârunt? Per mihi ſcitum & illud Græcorum epigramma videtur.

οἶνος τοὶ χαρίεντι μέγας πέλει ἵππος
ἀοιδῷ
ὕδωρ δὲ πίνων χρηστὸν οὐδὲν ἂν τέκῃς.

Id eſt, vinum lepido magnus eſt equus poëtæ, aquam verò bibens, nihil paries boni: Verum hæc præconia vino tantum ἐπισταμένως ſumto, & bono, generoſo natiuoq́ deferũtur. Differt præterea vinum colore, odore, ſapore, facultate, ſubſtantia & ætate. Vinorum omnium rubra ſimul & craſſa ſanguini generando ſunt accommodatiſsima, vt quæ minima egeant mutatione, vt ſanguis fiant. Nigra & craſſa itidem valde nutriunt, ſed non perinde bonum ſuccum generant. Flaua & ſubſtantiæ mediocris optima ſunt, qualia ad Rhenum naſcuntur, cordi corroborando, & inſtaurandis viribus idonea. Creticum verò vinũ cum

cordis vires fouet, tum ad coli dolo-
rem & ventriculum à flatibus vexatũ
eſt perutile. Nec eo multo inferius eſt
Pucinum, ab alijs Rheticum dictum.
Album vero & ſubſtantia tenue &
aquoſum, quod Græci ὀλιγοφόρον vo-
cant, id eſt, pauciferum, quod paucam
aquæ miſturam ferat, manifeſtè non
calefacit, vrinam tamen mouet, Ideo
Hippocrates & Galenus febrientibus
loco aquæ concedunt. Vinum autem
ſapore inter extreme, dulce, & plane
acidum, medio eſt optimum. Prædul-
ce enim quale paſſum eſt, Græcis γλυ-
κὺ dictum, à dulcedine, pectori qui-
dem amicum eſt, ſed ſtomacho ingra-
tum aduerſumq;, & facilè viſcera ob-
ſtruit. Acidum verò parum nutrimen
ti calorisq; obtinet. Auſterum ſeu
aſtringens ſtomacho quidem amicũ,
ſed parum nutrit, & ægrè in corpus
digeritur: Vinum autem odoratum,
Græci ἀνθοσμίαν vocant, cordi quidẽ
iucundiſsimum eſt, ſed caput vapori-
bus tentat: Vinum verò vinoſum,
Græcis

Græcis οἶνος οἰνώδης dictum, viribus quidem pollet, ſed & id facile caput offendit: Craſſæ ſubſtantiæ vina pleníus quidem alunt, ſed tardius diſtribuuntur. Tenuia, vt ieiunius nutriunt, ita ad ciendam vrinam ſunt vtilia. Mediocris ergo ſubſtantiæ vina optima ſunt. Muſtum egregie humectat ac nutrit, ſed vino defecato ſalubritate cedit: vetus admodum vinum, quia ad Pharmaci naturam declinat, parum alimenti præbet. Calefacit tamen, & ſubtilitate ſua ad cerebrum penetrans, & acumine neruos feriens, articulorum dolores facilè commouet. Mediæ verò ætatis, vinum ſaluberrimum eſt. Quod ſupereſt, vinum ſaccatum à Plinio dictum, quod per aromata in puluerem redacta, tanquam per cineres colatur, alterandi & roborandi vim habet, pro aromatum ingredientium natura. Nutriendi etiam facultatem quandam poſsidet, ſi pluſculum ſaccari receperit. Ad extremum omne vinum humectare

substantia, vt nutrimentum, siccare verò foris adhibitum qualitate, vt medicamentum affirmamus.

# DE MOTV ET QVIETE.

MOtus nomine hic quoduis exercitium intelligimus, quo corpus valetudinis conseruandæ gratia agitatur. Sunt autem variæ eiusmodi motus species, vt saltus, disci iactus, cursus, lucta, iaculatio, sagittatio, pilæ ludus, gestatio, vectatio, equitatio, nauigatio, ambulatio, frictio, & cæteræ, quas Galenus lib. 2. de tuenda sanitate enumerat. Venatio principum propria exercitatio esse solet, quam mirificis laudibus extulit Xenophon. Ex optimatibus quidam tornandi artificio valetudinem sustentant. Adolescentes Græcorum ex instituto Solonis Gymnasticen exercuerunt, non solum vt animosiores fierent, & ad rem militarem præpararentur, sed etiam

bonæ habitudinis acquirendæ & sanitatis conseruandæ caussa. Ea re factum est, vt apud Græcos ingenui pueri non solum in literis & musica, sed etiam palæstra erudirentur. Diligenter verò & Plato lib. 7. de legibus, gymnasticen commendat, innatam videlicet nobis, & vel infantibus in cunisq; iacentibus dilectam, post quã paulo ante Platonis tempora exortã, athletarum certamina emerserunt, & à Platone lib. 3. de Repub. repræhensa, & à Galeno passim exagitata. Exoleuit uerò iam pridem omnis exercendi corpora nuda consuetudo, sic vt neq; olei iam, neq; pulueris uestigium vllum sit reliquum. Desuetudine etiam abolita est frictio, quæ antiquitus senibus, & sedentariam vitam degentibus, exercitij vicaria erat, etiam nunc vtilitatem allatura maximam, si in nostros mores reuocaretur. Vehementior igitur corporis agitatus, qui proprie exercitatio dicitur, tria hæc potissimum efficit: Membrorum duritiem

ritiem

ritiem ex mutuo ipſorum attritu: Genuini caloris augmentum, & ſpiritus citatiorem motum, Ex his tribus deinde ingentia ſequuntur commoda: palàm enim videmus eos, qui in corporis exercitio ac labore verſantur, dura & firma membrorum compage eſſe conſtitutos, Eorum vero qui in ocio & vmbra degunt, membra mollicie quadam fragili & tenera eſſe prædita. Quo fit vt illi, vtpote quibus ipſe labor quaſi callum quoddã obduxit, in tractandis operibus egregiè conſiſtant: Hij uero oppido facile frangantur, illi robore ac uirtute præſtent, Hij firmitatem nullam habeant, illi grandiorem partium molem & corpulentiam oſtentent, Hij iuncei ac graciles appareant, aut certè obeſitate quadam minime ſalubri tumeſcere videantur. Verum enim eſt illud Hippocratis: ἡ μὲν χρῆσις τὰ μέλη μεγαλώνει, ἡ δὲ σχολὴ τήκει. Hoc eſt, vſus membra magna reddit, ocium verò tabefacit. Ex caloris verò natiui augmento quantũ bo-

norum

norum redundet pelagus considerare licet. Nonne aucto per exercitia calore insito eorum, quæ in corpus distribui ac deduci debent validior fit attractus? Nonne concoctio ciborum melior & expeditior? Nonne nutritio membrorum singulorum felicior? At verò ex spiritus valentiore impetu nonne & purgari exiguos meatus, poros Græci vocant, & excrementa vltimę concoctionis, quæ in singulis membris fit, siue illa serosa, siue fuliginosa fuerint, expelli? Quocirca cum exercitatio hæc tanta præstet commoda, iure testandum erit, in ea momentum esse maximum ad salubriter viuendũ, meritoq́ Auenzoari Arabicæ familiæ medico assentiendum, affirmanti illam posthabendam esse nemini, qui optatum senectutis limen attingere cupiat. Quemadmodum enim caloris insiti augmentum exercitij præmium & fructus est, ita caloris natiui imbecillitas τῆς ἀγυμνασίας est soboles, qua ex caussa Galenus ipse aliquando

in agro, tum ligna findere, tum fodere ac alia quædam rusticatus opera facere exercendi corporis caussa, est depræhensus. Quippe manifesto cernimus rusticos, opifices, operarios, nautas, baiulos, helcyarios, aliosq; laboriosam & negociosam uitam agentes, sanitatem suis laboribus acceptam referre, soloq; sudoris sui beneficio id assequi, vt etiamsi grauissimè in victu delinquant, rarissimè tamen morbis conflictentur. Tanta enim exercitij vis & facultas est, vt ex cibo malo optimum sæpe elaboret succum. Hoc nimirum est illud, quo freti equestris ordinis viri, totam victus rationem pene pro nihili ducant, compensante videlicet exercitio delicta in victu commissa, & cruditates sæpe omnes concoquente, quo deniq; adiuti agricolæ & homines laboriosi, ex atro pane & hesterno iure, è caseo, lacte, lardo, atque eo ipso crudo, è salsamentis, & alijs vulgaribus, malæq; notæ cibis, non rarò meliorem sanguinem conficiant,

ciant, quàm diuites & ociosi ex perdicum & phasianorum esu. Studiosis itaque hominibus, & ijs qui magistratibus funguntur, alijsque qui vitam quietam, grauique labore vacuam traducunt, consulimus, vt quando liquida tempestas est, pacatumque nitet diffuso limine cœlum, extra mœnia progressi, deambulatione vtantur. Ex ea duplex capitur emolumẽtum. Nam vna opera & corpus mouetur, & à campestri illo aëre purissimo nimirum & syncerissimo spiritus cordis egregiè reficitur, vt à moderata deambulatione nos vegetiores & alacriores factos sensu percipiamus: Solenne verò est mane circa montes, vesperi verò ad amœni fluminis ripas spaciari: Cuius rei rationem Actius Sannazarius hoc elegantissimo epigrammate complexus est:

Sol iubet exoriens faunos dryadasque puellas
Quærere, & herboso ducere monte choros.

Decliuis vitreas ſuadet deſcendere ad
vndas,
Doridaq; & luſus ô Galatea tuos.
Cauſſa patet: quia ſublimes cum ten-
dit in arces,
Nos quoq; per ſaltus & iuga ſum-
ma rapit.
Quum verò heſperios petit imæ Te-
thyos amnes
Exemplo ad fontes nos vocat ipſe
ſuo.
Hinc adeo natura hominum loca ma-
ne requirit
Ardua, cœruleis veſpere gaudet
aquis.

Porrò de legitimo exercitationis tem-pore ſtatuendum erit ex Hippocrate, tum in aphoriſmis, cum ait, labor ci-bum præcedat, tum in popularium morborum ſexto volumine, vbi ita ad verbum præcipit: labor, cibus, po-tio, ſomnus, venus, omnia mediocria: Nam & modum ipſum ſingulorum definiuit, addito ad finem dictionis epitheto mediocria, & tempus æquè

ſignauit ipſo ſermonis ordine. Vt autem bonæ valetudini ante cibum exercitatio maximum affert commodũ, ſic vehemens à ſumto cibo motus noxius admodum eſt. Alimentum enim ex vẽtre ante concoctionem in diuerſas corporis partes rapitur, proptereaque crudi humoris copia per venas aggeritur, quæ multiplices morbos procreat, niſi aut multis laboribus is humor diſcutiatur, aut à iecinoris venarumq́ facultate cõcoctus verſusq́ in ſanguinem fuerit: Adde quod labor ante cibum coci ſimilis cibum optime condientis eſſe videtur. Alexander enim magnus dixiſſe fertur, poſteaquam ſolitos obſoniorum artifices abieciſſet, ſe longe commodiores ſecum poſſe ducere, nempe nocturnã profectionem ad condiendum prandium, ad cœnam verò prandij tenuitatem. Ac quoniam noxia eſt omnis hyperbole, ſuusq́ cuiq́ rei modus eſt adhibendus, animaduertendum eſt etiam, quatenus exercitatio progredi

 debeat.

debeat. Nam si extra modum prodierit pro ante enumeratis commodis, grauissima importabit incommoda, virtutem deijciens, corpusq; ad languorem datum, inualidum frigidumquè relinquens, maiori optimi sanguinis parte vna cum excrementis consumta: Senibus verò in primis lenta & moderata exercitia conueniunt, violenta penitus aduersa sunt, quin etiam calidis naturis, quibus Hippocrates quietem suadet, temperata exercitia consentanea sunt, intemperata perniciosa. Sed enim quemadmodum corpori tuendo necessaria est exercitatio, ita nec animi vigor sine agitatione quadam conseruari potest, quod Plato in Theæteto his verbis testatur: ἡ τῶν σωμάτων ἕξις ὑπὸ ἡσυχίας μὲν καὶ ἀργίας διόλλυται, ὑπὸ γυμνασίων δὲ καὶ κινήσεων ὡς ἐπιπολὺ σώζεται: ἡ δὲ ἐν τῇ ψυχῇ ἕξις ὑπὸ μαθήσεως μὲν καὶ μελέτης κινήσεων οὐσῶν κτᾶταί τε μαθήματα καὶ σώζεται καὶ γίνεται βελτίων, ὑπὸ δὲ ἡσυχίας ἀμελετησίας τε καὶ ἀμαθίας οὔσης, οὔτε τι μανθάνει.

θάνει, ἅτε ἄμ μάθῃ ἐπιλανθάνεται, hoc eſt, corporum habitus quiete & ocio corrumpitur, gymnaſijs & motibus magna parte conſeruatur. Itidem animæ habitus inſtitutione ac meditatione, quæ motiones quædam ſunt, doctrinas conſequitur, ſeruatur euaditq́ melior. Ocio autem, quod ab omni meditatione diſciplináq́ vacatio eſt, neq́ diſcit quicquam, & ſi quæ didicerit, obliuiſcitur. Animi igitur habitũ induſtria quidem augeri & conſeruari, negligentia verò intercidere minimè mirandum eſt, illud fortaſſe paradoxon videbitur, ſine mediocri animi exercitatione, ne corporis quidem incolumitatem poſſe conſiſtere, quod Galenus lib. 1. de ſanitate tuenda confirmat in hæc verba: cogitationis mentisq́ ſegnitia, ac animus omnino deſes decoloratos atque ex atrophia, id eſt, nutriendi defectu graciles, ob naturalis caloris imbecillitatem reddũt. Hunc enim calorem præter cætera intra ſanitatis fines cuſtodire oportet.

Custoditur autem modicis tum cor-
poris tum animi exercitijs. Qui nam-
que motus modum non seruant, siue
hij ex rationali, siue ex appetitoria, si-
ue ex animosa animi parte cientur, si
modum nimiũ excesserunt, biliosum
animans reddunt, si intra modum ni-
mium subsistunt, pituitosum frigi-
dumq́ efficiunt. Quinetiam priorem
habitudinem febres, & qui calidiores
affectus sunt, posteriorem iecinoris
& viscerum obstructiones, comitia-
les morbi apoplexiæ, In summa destil-
lationum fluxionumq́ morbi plærun-
que excipiunt. Videndum est igitur,
vt animi exercitia non solum more &
modo, sed etiam tempestiuè fiant. In-
tempestiua enim studia incredibiliter
valetudinem frangunt atque conuel-
lunt, et omnem ferè generosiorem suc-
cum corporis atque ingenij bibunt.
Quid enim salui esse potest vel animo
vel corpori, impedita & corrupta pri-
ma, quæ in ventriculo fit concoctio-
ne: quæ in ijs maxime disturbatur,
qui

qui vel nocturnis lucubratiōibus im-
pallescunt, nihil à Chærephonte illo
Socratico discrepantes, quem alij ve-
spertilionem, alij noctuam, alij buxe-
um, per iocum irridentes nominabāt,
vel statim à prandio cœnáue se studijs
dedunt: εἰς τὰ βιβλία ἐπικεκυφότες. Au-
rora musis amica est, & horæ anteme-
ridianæ omnes, & ex pomeridianis
tres quatuor'ue quæ cœnam præce-
dunt, citra corporis detrimentum di-
sciplinis serijs celebrandis attribui
possunt.

## DE SOMNO ET VIGILIA.

SOmnus est animalis facultatis qui-
es, vel est impotentia sensuum ab
euaporatione alimenti cerebrum ag-
grauante, & nonnihil oppilante facta.
Quanquā verò hæ definitiones som-
ni naturam commode explicent, an-
notandum tamen circa eas est non
omnino in somno feriari sensus, sed

exiguum virtutis à cerebro in singulos tum influere, & profundè quidem ac non profundè dormire, sicut vulgò loquimur, pro modo influentis virtutis contingere. Anima enim dormientium, vt Galenus lib. 2. de motu musculorum docet, non omnino cessat ab operatione, sed remissus operatur, nec dormientes penitus sensu orbati sunt, sed difficilius sentiunt, Nec operationes quæ fiunt in somno omnes naturales, sed partim etiam animales sunt. Quid enim? Nonne dormientes interdum loquuntur, mouentur, ambulant, equitant, imaginantur? An & hæc naturæ opera dicemus? Nonne per somnum respiratio seruatur animæ non naturæ opus existens? vitę musculis in thorace perpetuò excubantibus, & præterea alijs multis musculis in custodia sua stationéque manentibus? Duplex verò est somnus, Naturalis, de quo hic agimus: & non naturalis, sopor aut veternus latinè, caros lethargus aut coma Græcè dictus,

dictus, de quo hic nihil dicemus. Caussæ autem somni sunt quatuor: Finis somni est salus & conseruatio animalis, Secundum quietem enim reparantur vires & noui spiritus procuduntur. Nam cerebrum, quod in vigilijs semper exercetur, in somnis magnam partem quiescit, eoq; fit, vt qui liberalius se exercitarunt, eos acriter somnus complectatur, tanquam multæ ijs vires, cum laborarent, à principio defluxerint. Igitur cerebrum tum propter virtutis, quam transmisit, absumtionem, tum propter fatigationẽ, qua propter multos labores est affectum, & requie & effectione eget. Veluti autem ab exercitationibus, & promtius, & profundius dormitur, sic & à sumto nutrimento quantoq; id humidius natura fuerit, tanto magis somnum conciliat, Idemq; accidit & ijs, qui plusculum vini biberunt, & qui caput liberaliter in calido balneo lauarunt. Quippe omnia talia videntur cerebrum humiditate replere, qua

vtiq; indiget, vbi multo negocio & fatigatum est & siccatum. Efficiens verò somni caussa est calor natiuus, fumos à nutrimento eleuans atq; euehens ad cerebrum. Materia est vapor ad cerebrum sublatus. Forma est situs, & positura illa membrorum & partium corporis, quæ in dormientibus cernitur. Effectus verò somni singulares & commoda maxima existunt. Cibi enim valide concoquuntur. Nam calor natiuus eo tempore, quo dormimus, magis in altum contrusus, totusq; collectus, circa viscera in cibis concoquendis elaborat. Itaq; animali quidẽ virtute tum quiescente, naturali verò vehementius operante nutrimentum, non in ventre modo, sed etiam in tota animalis mole concoquitur. Humectat igitur somnus, nutrit, pinguefacit, cum propter concoctionem ciborum, tùm verò quia nulla fit in eo euacuatio, excepto sudore. Adhæc ægritudines omnes curæq; obliuione delentur, corporaquê

duris fessa ministerijs mulcentur, laborisq; renouantur.

ὕπνος ὅτε γλυκίων μέλιτος βλεφάροισιν
ἐφίζων
λυσιμελὴς πεδάα μαλακῷ κατὰ φάεα
δεσμῷ.

Restat verò iam vt de somni mensura, tempore, decubitus forma, & somnijs breuiter dicamus. In somno modum seruare oportet, de Hippocratis sententia, affirmantis somnum atq; vigiliam nocere, si mediocritatem excesserint. Nam vigilia, teste Hippocrate, si modum transgreditur, tum cibi tum potionis cruditatem efficit, exiccat, extenuatq; corpus, Somnus verò superfluus halituosis excrementis corpus replet, caput verò grauedinosum & velut excoctum liquatumq; reddit. Septem quidem aut octo horarũ spacio somnus naturalis plerunqut circumscribi solet. Sed rectius alimentorum concoctione definitue, quæ vbi est consummata expergiscimur, ideo tarde concoquentibus certum hora-

rum curriculum præfiniri non poteſt, præſtat enim eos in lecto morari, quam crudos ſurgere. Nocturnus verò ſomnus maxime ſecundum naturam eſt tolerabilis, etiam is, qui ante meridiem ieiuno ventriculo fit. Pomeridianus autem vt capitalis valetudinis hoſtis fugiendus, quippe cibos in ventriculo non concoquit, ſed corrumpit, ructus acidos, flatusq́ parit, cerebrum multa craſſa mordaciq́ humiditate & fuligine replet, grauedines, apoplexiam, incubum, epilepſian, paralyſin, et reliquos frigidos morbos, mortiferasq́ ægrotationes accerſens. Nec verò nõ illico à ſumta cœna ſomno profundo demergi exitioſum eſt. Noui quoſdam extemplo à cœna obdormiſcere, et ita conniuentes ſomno, conſopiri ſolitos, quorum partim Phtoë, partim alijs inſanabilibus morbis interierunt. Duabus igitur minimum horis à cœna vigilandum eſt, priusq̃ nos quieti mandemus. Porro in altero latere dormire ſalubre eſt,

Supinus decubitus multorum morborum effector ab Hippocrate damnatur, vtpote qui cadauerũ proprius est. Nam quantumcunq; corpus hominis mortui in altero collocaueris latere, ne momento quidem in eo situ perdurabit, sed statim vel supinum vel pronum iacebit. Hianti vero ore dormire, teste Galeno lib. 2. de motu musculorum, aut exolutionis, aut ebrietatis, aut ignauiæ signũ est. Nec item illa praua quorundam consuetudo prætereunda est, qui de nocte cubantes, caput vel panneis vel pelliceis, vel è gossipio textis integumentis inuoluunt, quibus prohibita in cerebro transpiratione perpetuarum sibi ipsi fluxionum autores sunt. Cum enim elatus à cibo vapor exhalare non potest, à frigiditate cerebri in aquam conuertitur, & velut imber delabitur. Eundem enim, teste Aristotele, pluuia & catharrus generationis modum habent. Lineum igitur tantum esto capitis inuolucrum aut nullum, si libero

capite

capite somnum capere consueueris. Postremo quanquam somnus nullis turbatus somnijs est suauissimus, obijciuntur tamen etiam sanis nonnunquam somnia, ex reliquijs inhærentibus earum rerum, quas vigilantes gesserunt aut cogitarunt. Aegrotis verò grauedinosis, temulentis & febrientibus tortuosa, monstrosa, maleq; cohærentia spectra illudunt. Communia verò tum sanis tum ægrotis somnia humoribus in corpore redũdantibus consentanea occurrũt, sic biliosi ignes, incendia, rixas & pugnas, pituosi aquas, imbres, niuem, grandinem, glaciem, melancholici fumos & tenebras, putridos succos habentes, sterquilinia & fœtorem somniant.

## DE EXPVLSIONE ET RETENTIONE excrementorum.

QVoniam quotidie, vt Galenus libro primo de tuenda valetudine

ne ſcribit, propter inſitum calorem cunctis animalibus nonnulla ſubſtantiæ portio defluit, nec eſt aliter huius iuſtam ſeruaſſe ſymmetriam, quam cibi, potionis, reſpirationis, & arteriarum motus ope, neceſſe eſt ex his contrahi excrementorum prouentum. Nam ſi quale erat ipſum quod effluxit, tale prorſus adiungere, agglutinareq; ei per totum liceret, optimum id ſaluberrimumq; plane eſſet, Verum vbi quod ſingulis particulis defluit tale natura eſt, qualis ipſa eſt particula. Nihil autem eorum quæ eduntur bibunturue eius modi prorſus eſt, neceſſarium naturæ fuit, prius ea mutare & concoquere, & quam fieri maxime potuit, efficere corpori alendo reſtituendoq; ſimilia. In quo opere ſi quid nec confectum nec prorſus aſſimilatum eſt, id corpori nec adnaſcitur accreſcitue, & per ipſius laxiora intus ſpacia, tanquam ſuperuacaneũ errat, vnde nomen quoq; rectè à maioribus ei rei περίττωμα græcè eſt inditum.

tum. Cum igitur esse bibereq́ necessaria animantibus sint, has autẽ res subsequatur excrementorum generatio, natura non solum ipsis excernendis excludendisq́ instrumenta instituit, verum etiam instrumentis ipsis facultates inseruit, quibus incitata quędam ad se trahunt, quædam alijs transmittunt, quædam excrementa expellunt. Quemadmodum igitur tres concoctiones numerantur, ita & triplex excrementum reperitur. Prima concoctio est, cum cibus in ventriculo mutatur in chylum, id est, succum crasso lacti similem, tum chylus perfectus aperto inferiori ventriculi ore delabitur, & per mesarei venas ad hepar attrahitur, sanguis futurus: crassum verò illud excrementum, quod egestio dicitur, per intestina descendit, & per anum exit. Quare vt venter quotidie bis semelue eat obnixe, nauanda est opera, qui si naturæ beneficio laxus fuerit, id in magnã felicitatis partem est annumerandum. Galenus enim ex

Hippo-

Hippocratis sentētia affirmat eos qui ventrem habent natura humidum, haud facilè morbis corripi. Ad primæ concoctionis excrementa pertinent ructus & crepitus, & secundum actuarium ea quoq; quę per os eijciuntur. Secunda concoctio fit in hepate & venis, hepar verò officina sanguinis est, chylus enim interea dum attrahitur, in venis mesarei nonnihil rubere incipit, in hepate deinde perfecti sanguinis formam acquirit. Persimilis verò est generatio sanguinis in hepate musti ebullitioni. Quomodo enim ab innata caliditate mustum efferuescit & concoquitur, atq; in ipsa ebulitione excrementum duplex secernitur, alterum graue & terrestre in fundo vasis subsidens, quod fecem vocant, alterū leue & innatans, quod flos vini et spuma dicitur: eodem pacto in coctione chyli, eiusq; in sanguinem mutatione, excrementum alterum graue & crassum separatur, quod atra bilis est, alterum leue & tenue, quod flaua bilis di-

citur,

citur, hoc attrahitur à vesicula quæ iecinori subijcitur, illud à liene. In his collecta excernuntur quotidie, alterũ in priorem tenuis intestini partem stercus humanũ suo colore tingens, alterum in ventriculum, vnaq; cum siccioris alimenti excremẽto permeant. Ab atra verò iam flauaq; bile sanguis quodammodo mundatus, & ad gibbas partes hepatis ascendens, in venã maximam suscipitur, quæ caua dicitur. Ea per ramos quasi riuulos multos in totum corpus sanguinem deducit. Est enim veluti ductus quidam sanguinis puri quidem illius, sed excremento adhuc aquoso pleni, quale in lacte concreto serum est. Hoc renes à sanguine secernentes ad vesicam transmittunt, ea porro id colligit seruatq; tam diu, donec iusta eius collecta copia, animal ad excreationem vrgeat. Hoc igitur serosum excrementum ab alijs lotium, ab alijs vrina dictum, quoties excerni desiderat, expellendum est. Tertio concoctio in singulis

gulis fit animalis partibus. Sunt autem singulis membris quatuor à natura donatæ facultates, quarum prima attractrix dicta, ex venis succum membris accommodatum attrahit, qui vbi est attractus, à facultate retentrice tantisper retinetur, dum apponatur & adglutinetur. Is propria humiditas vnde partes nutriuntur existens, continetur in omnibus animalis partibus, ceu ros quidam per eas sparsus, qui tandem assimilatur à virtute alteratrice vel nutritoria partibus nutriendis: Sic ex sanguine carö non magno negocio fit. Si enim naturæ opera crassescit, recens concreta caro existit. At verò ossa, cartilagines, nerui, venæ, arteriæ, ex sanguine non facilè fiunt, nisi is prius crassescat plurimum & dealbetur. Postremo ex illo ipso succo vnde partes nutriuntur, excrementum varium redundat. Aliud quidem tenuissimum, quod per halitum sensui occulta transpiratione euanescit. Aliud serosum, quod sudor dici-

tur, Aliud crassius in cute hærescens, quod partim pilorum fit materia, partim sordes seu strigmentum balneis abstergendum. Hæc excrementa quia à facultate expultrice haud fermè omnia expelluntur, quotidiano exercitio expurgari debent. Emundanda sunt præterea singulis diebus mane sensuum instrumenta omnia, lingua, oculi, nares, aures, totaq́ꝫ facies frigida abluenda, capite prius leniter pexo: quin etiam in cute hærentia excrementa balneis euacuanda, circa quorũ vsum obseruandum est Laconica, id est, balnea sudorem euocantia, quæ hodie in dolijs vaporatorijs fieri solent, pinguibus & obesis conuenire, macilentis verò & quadratis corporibus, cum consueta in hypocaustis, tum verò præcipuè in solio, ex dulci & temperata aqua balnea congruere. Horum, inquam, quæ in labro ex dulci & è gelida aqua fiunt, balneorum summas vtilitates Hippocrates & Galenus passim prædicant, Lassitudinem enim

tollunt, pectoris & dorsi dolorē mul-
cent, articulos molliunt, capitis gra-
uitatem ex biliosis humoribus contra-
ctam soluunt, melancolicos sanitati
restituunt, plenitudinem discutiunt,
febres declinare incipientes termināt,
calefaciunt & humectant, flatus dif-
fundunt, somnum conciliant, maci-
lentis corpulentiam addunt, præter
hæc ventriculum imbecillem robo-
rant, & ad concoctionem alimenti ef-
ficacissimum sunt præsidium, teste
Galeno, libro de Marasmo. Et quod
caput est, madorem vtilem solidis par-
tibus immittendo siccitatem fatalem,
quæ ineuitabili ratione omnibus sur-
repit, remorantur, vitamq; prorogant:
quibus de caussis Græci vsque adeo
φιλολουτροῦντες erant, vt vno eodem-
que die bis térue lauarent, & inuitati
ad cœnam nunquam nisi lauti accum-
berent. Sed nos iam neq; quotidianis
balneis vtimur, quod illi studio facie-
bant, neq; ante balneum illorum ritu
fricamur, neq; à balneo oleo perungi-

 mur,

mur, Balneís verò mirificè iuuantur ij, in quibus vel natura, vel ſtudio literarum fumida, fuliginoſa, & mordacia excrementa gignuntur. Itaque Premigenes peripateticus, vt Galenus ſcripſit, niſi lauaret omnino febricitabat. Fumidis enim excrementis abundabat, quæ transſpiratu emitti poſtulabant, Cæterum cum denſior cutis eſſet, quam vt ea tranſmitti omnia ſineret, collecta ſub cute calorem excitabant, balneis igitur frequentibus cutem aperiens ea euocabat. Senibus quoque balnea maximo bono ſunt. Cum enim eorum membra natura ſint arida, tametſi ob excrementorum copiam humida appareãt, balneis humectantur & caleſiunt, mirandumq; in modum reficiuntur, Quare vt Homerus canit lauare, edere, & molliter dormire δίκη ἐστὶ γερόντων, id eſt, ſenum iuſta ſunt. At verò omnis balneorum commendatio & vtilitas euertitur, ſiquidem minus accuratè riteq; adminiſtrata fuerint, Periculo-

ſus enim eſt omnis in eis commiſſus error, grauiſsimorumq́ʒ morborum occaſio, præſertim ſi in caliditatis peccetur partem. Nam calida nimis & præter modum diutina balnea eandem exercitijs, frictionibus, calidis vnctionibus, fomentis, iræ, ſoli, veri, vim habent latentem in corpore cacochymiam foràs euocandi concitandiq́ʒ: qua commota & irritata ſæpiſsime poſt balnea ægrotationes euenire videmus. Memores igitur ſimus epigrammatis Græci:

οἶνος καὶ τὰ λοετρὰ καὶ ἡ περὶ κύπριν ἐρωὴ
ὀξυτέρην πέμπει τὴν ὁδὸν εἰς ἀΐδην.

Quod paulò aliter quidem, venuſtiſsimè tamen reddidit Hermolaus Barbarus:

Balnea, vina, Venus, corrumpunt corpora noſtra,
Reſtituunt eadem, balnea, vina, Venus.

Et quoniam non ſatis eſt errorum circa balnea commiſſorum periculum verbis exaggerare, niſi etiam quo pa

cto vitari posſint oſtendatur, ſerio monemus balneum ingreſſuros, vt poſt confectum magna ex parte in ventriculo cibum introëant, neq; crudum, vt Iuuenalis ait, pauonem in balnea portent. In balneo verò à cibo & potu omni abſtineant, loto deniq; capite ante fatigationem & laſsitudinē egreſsi, totum corpus, præcipuè verò caput deſiccent, & à frigore cuſtodiant, nec prius menſæ accumbant, quàm tota balnei caliditas è corpore expirarit: cibus enim aut potus vel paulò ante balnei ingreſſum, vel maxime in ipſo balneo ſumtus, vel ſtatim ab eo fumante adhuc corpore ingeſtus, venas viſcerum obſtruit, ex qua obſtructione hydropicos plurimos factos & mortuos vidi. Noui item quoſdam, qui vnico largiore cereuiſiæ hauſtu balneo egreſsi, hepatis calorem extinxerunt, & aqua inter cutem rapti perierunt. Porrò neq; in frigido ſolio, neq; in flumine lauari vtile eſt, niſi ijs qui iuuenes & carnoſi ſunt,

nec thermas adire ſuademus, niſi ijs qui podagra diuturna, vel paralyſi, vel alio morbo exiccationem efflagitante laborant. Quamobrem ad capitis lotionem nos conferamus, quam licet quidam vt minus ſalubrem in totum damnant, omnes tamen eruditi medici neceſſariam ad præcauendas deſtillationes iudicant. Deterget enim & aperit poros cutis, quæ cranium tegit, quibus adapertis fumi exhalare poſſunt, quos oppletis à ſorde exiguis meatibus retineri neceſſe eſt. Nam quod quædam nationes caput nunquam lauantes, ſoliſq; frictionibus vtentes, commoda ſint valetudine, non euincit lotiones capitis eſſe prohibendas. Nō enim tam frictionibus quàm frugali & ſobria vita, & ambientis ſui caliditate iuuantur. Nos verò qui ſeptentrionis loca incolimus, quanto Italis, Hiſpanis, Indis, corporis natura calidiores, voraciores, & fumorum pleniores ſumus, quantoq; pericranei meatus habemus anguſtiores, tanto

magis lotione capitis indigemus. Consulo igitur, vt singulis hebdomadis caput semel lauetur lixiuio acerrimo, hoc enim cinerum facultatem obtinens, non modo bene deterget, sed etiam exiccat, roboratq; caput. Verum enim quo die vel destillatio vel dolor capiti ingruit, lotio cauenda est, & tantisper dum dolor fluxioq; remisit, differenda. A lotione verò caput exactissimè tepidis linteis exiccari debet. Sed memineris lotionem eius nunquam nisi vel ieiuno ventriculo, vel hora cœnam præcedente esse moliendam. Superest lotio pedum, quæ non tam sordiũ abluendarum, quàm alleuandi capitis caussa administrari solet. Efficacius verò humores vaporesq; à capite auertit, si solum pedum vel pumice vel retuso cultro radatur, vel aceto saleq; teratur.

# DE ANIMI
## AFFECTIBVS.

AFfectus animi est ipsius turbidus concitatusque motus, rationi non obtemperans, ex quo quoniam quotidie corpori quoque morbos conflari cernimus, enitendum est omni ope atque opera, vt animum quam maximè sanum habeamus. Nam simul ac primum is ægrotare cœperit, corpus illico ad consensum perducitur. Qui potest obsecro corpus domicilium animi, secundum Platonem constare integrum, illo ipso diuino habitatore animo ægrotante? Accidunt verò animo variæ perturbationes seu morbi, de quibus potissimum est timor, tristitia, ira, iracundia, verecundia, gaudium. Etenim ex his tristissima valetudini detrimenta mortesque inferuntur. Nec mirum profecto, quandoquidem omnia animi pathemata secundum spiritus vel ad exteriora, vel interiora motionem fiant, commoto autem conturbato que spiritu, qui animę potissimum instrumentum existit, necesse est ipsam animam, quæ in

corporalibus actionibus corpus mo-
uet, per seipsam moueri atque concita-
ri. Timor quidem intro ad cor tum
spiritum tum sanguinem vna cum re-
frigeratione summarum partium ab-
ducit ac contrahit, qui si subito ingru-
it, terror dicitur, id est, metus concu-
tiens, quem pallor & tremor, & den-
tium crepitus consequitur. Ex terro-
re vero multos exanimatos concidis-
se, ac mortuos esse constat, extincta
nimirum simul & suffocata imbecilli
animula. Extinguuntur autem ab ipsa
formidine, cuius natura est vt corpus
frigore quatiat, Suffocatur verò san-
guine caloreq; in exiguũ angustumq;
quasi gyrum compulso. At in vere-
cundia primo intro recedit animalis
facultas, qua rursum foras celeriter
vniuersa effusa facies verecũdaneum
rubore suffunditur. Ex hoc affectu,
cum calorem neq; extinguat neq; suf-
focet, neminem offensum mortuum-
ue nostra memoria nouimus, tametsi
Plinius Diodorum sapientiæ diale-
cticæ

cticæ profeſſorem luſoria quæſtione, non protinus ad interrogationem Stilbonis diſſoluta pudore mortuum eſſe teſtatur, Et Valerius Maximus Homerum, quia quæſtionem à piſcatoribus propoſitam ſoluere non potuit, pudore abſumtum tradit. Ex gaudio præterea ingenti ac repente oblato, Græci περιχαρίαν vocant, nonnullos perijſſe hiſtoriæ teſtantur, dilatato nimium corde forasq; repente effuſo omni diſsipatoq; ſpiritu. At verò iam ad triſtitiam, quæ plurimos morti dedere ſolet, oratio conuertatur. In hac lente & paulatim calor tabeſcit, ſicut in ſubito terrore ſemel ac confertim extinguitur & ſuffocatur. Hæc nimirum illa eſt, quæ grauiſsimis quotidie valetudinibus initia præbet, quæ infinitos iudices interficit. Qui enim non interimat? quæ ſanguinem & ſpiritum, quibus caloris natiui ſubſtantia fouetur, ad ſcatebram ſuam, id eſt, in intima cordis perpetuo contrahit & conſtipat, Denique in arctum

coactum

coactum, vtrumque coanguſtatumq;
macerat, & diſtrangulat, vnde quoti-
die videmus in mœrentibus appeti-
tum & concoctionem ciborum col-
labi, ſanguinem partim diminui, par-
tim alterari & corrumpi, viresq; om-
nes labefactari & concidere. Quem-
admodum verò crapula plures mo-
riuntur quàm gladio, ita profecto plu-
res mœrore animi quàm crapula ab-
ſumi quotidiana experientia docet,
Animus enim ægritudine quaſi tem-
peſtate quatitur, quo minus belle ha-
bente, neceſſe eſt confeſtim corpus
συμπαθεῖν. Obnitendum eſt igitur
omni conatu, atque obſiſtendum pe-
ſtiferæ ac funeſtæ ægritudini, interne-
cionem valetudini allaturæ, corpusq;
ad mortem rapturæ, ſummisq; viri-
bus elaborandum pugnandumque
eſt, vt afflictum animum hilaritate re-
creemus, iacentemque erigamus, mœ-
ſticiamque ex animo expuamus quo-
quo pacto. Itaque ad temperandam
condiendamque gaudio triſtitiam, &

animi motus ad debitum modum re-uocandos, Æſculapius multas ſcribit cantilenas mimóſque ridicularum rerum fieri, & melodias quaſdam inſtituit, remedio futuras ijs, quos curæ ſcindunt, atque exeſt anxius angor. Cum verò omnes affectus arefaciant, extra vnam moderatam lætitiam, tum maximè triſtitia exiccat, & cor ipſum excruciat atque exedit. Veniat ergo in mentem illius Pythagorei conſilij:

φείδεο τῆς ζωῆς μὴ μιν καταθυμοβορήσῃς.

Illud verò pro certo tenendum, corporis integritatem ſine temperato gaudio nequaquam poſſe ſaluam atque incorruptam conſiſtere, Cuius identidem conſectanda eſt occaſio ei qui valetudini ſuæ ſeruire decreuit. Si quis tamen vnum maximumque fallendarum curarum abſtergendæque moleſtiæ remedium quærat, Muſica eſt illa flexanima λησμοσύνη τε κακῶν ἄμπαυμά τε μερμηράων. Reliqua eſt

iam

iam ex animi affectibus corporis temperaturam conuellentibus ira, quæ est feruor caloris in corde, quo quidem feruore efficitur, vt & facies infletur, & totum rubescat, calescatque corpus, corque ipsum vnà cum omnibus animalis arterijs vehementer palpitet ac saliat. Et quanquam ab ira nemo repente interijt, quippe quæ nec calorem extinguit, nec robur dissoluit, sequutæ tamen ex ea noxæ, plurimos è medio sustulerunt. Ex ira enim ingens commotio fit sanguinis & spirituum, ex qua febres sæpe vehementissimæ exardescunt. Sæpe etiam ad cerebrum attractus humor & calor, apoplexiam, epilepsiam, aliosq; id genus morbos excitat. Quapropter, quoniam per iram & nosmetipsos grauibus & mortiferis morbis afficimus, & in alios stomachum erumpimus, & rabiose debacchamur, danda est opera, vt nosmetipsos frangere discamus, & affectus rationi parere condocefaciamus. Ideo Pla-

to rationalem animam in cerebro, tan quam in arce collocatam esse asserit, cui in irascibilem animam, quæ in corde residet, & concupiscibilem, quæ in hepate, circaq; vmbilicum sedem suam habet, imperium potestasq; est demandata. Eundem quippe ordinem inter se habent ratio & iracundia, quem eques & equus, quem venator & canis: Iustius quidem est & conuenientius, vt quod natura nobilius meliusq; est, dominetur, eques videlicet equo, cani venator, iracundiæ ratio. Sed euenit vt non semper naturæ lex in hoc coniugatarum rerum ordine administrando seruetur. Equus enim ferox & indomitus, interdum sine vllo modo excurrens, sessorem quoque vel virium imbecillitate, vel equestris artis imperitia succumbentem secum rapit. Hinc Scythis, multisq; aliis barbaris nationibus, atque pueris & ineruditis hominibus ferè vsu venit, vt iracundiam habeant ratione valentiorem, totiq; exire

è po-

è poteſtate videantur, id quod Homerus ſapientiſsimus Poëta, cum vellet oſtēdere, Hectorem & Achillem, & quoſdam alios iracundiæ ſuccumbentes, induxit, Vlyſſem verò Polydamanta & Neſtorem, illi dominantes, plerunque adeo imperioſe, vt ad iniuſta atque irrationabilia facinora perpetranda, ne excitetur quidem, interdum ita, vt ſi excitetur, ſtatim eam rationis freno compeſcant. Vt igitur huius præclaræ victoriæ, qua quis ſeipſum vincit, imaginem exemplumque propoſitum habeamus, Vlyſſem ſibi ipſi aduerſantem, ac ratione iracundiam ſuperantem audiamus. Sic enim ab Homero libro Odyſſeæ y. ſecum ipſe diſputans, introducitur, cum eum iracundia ad intempeſtiuam pœnam de procis ſumendam, inſtigat, ratio verò in aliud commodius oportuniuſq; tempus eam differendam ſuadet:

Ενθ᾽ ὀδυσεὺς μνηστῆρσι κακὰ φρονέων ἐνὶ
θυμῷ

κεῖτ' ἐγρηγορέων, τα δ' ἐκ μεγάροιο γυναῖκες
ἤϊσαν, αἳ μνηστῆρσιν ἐμισγέσκοντο πάρος περ
ἀλλήλῃσι γέλωτα καὶ εὐφροσύνην παρέχουσαι.
τοῦ δ' ὠρίνετο θυμὸς ἐνὶ στήθεσσι φίλοισι,
πολλὰ δὲ μερμήριξε κατὰ φρένα καὶ κατὰ θυμὸν
ἠὲ μεταΐξας θάνατον τεύξειεν ἑκάστῃ,
ἦέ τ' ἐῷ μνηστῆρσιν ὑπερφιάλοισι μιγῆναι
ὕστατα καὶ πύματα, κραδίη δέ οἱ ἔνδον ὑλάκτει.
ὡς δὲ κύων ἀμαλῇσι περὶ σκυλάκεσσι βεβῶσα,
ἄνδρ' ἀγνοιήσασ' ὑλάει, μέμονέν τε μάχεσθαι,
ὥς ῥα τοῦ ἔνδον ὑλάκτει ἀγαζομένου κακὰ ἔργα.
στῆθος δὲ πλήξας κραδίην ἠνίπαπε μύθῳ
τέτλαθι δὴ κραδίη καὶ κύντερον ἄλλο ποτ' ἔτλης
ἤματι τῷ ὅτε τοι μένος ἄσχετος ἤσθιε κύκλωψ

ἰφθίμους ἑτάρους, σὺ δ' ἐτόλμας, ὄφρα σε μή-
τις
ἐξάγαγ' ἐξ' ἄντροιο ὀϊόμενον θανέεσθαι
ὥς ἔφατ' ἐν στήθεσι καθαπτόμενος φίλον
ἦτορ
τῷδὲ, μάλ' ἐν πείσῃ κραδίῃ μένε τετληκυῖα.

Atq; ibi ſollicitus vigilansq; iacebat
Vlyſſes
Secum animo voluens pugnam cæ-
demq; procorum,
Cum videt ex aula lætas prodire ca-
teruas
Fœmineas, riſum inter ſe blandumq;
ſuſurrum
Miſcentes, quæ nocte procis iunxiſſe
cubile
Conſuerant, pectusq; illi ſubito ar-
ſit in iras
Multum agitat ſecum, mentemq; ani-
mumq; furentem
In diuerſa rapit, ſurgens ne occideret
omnes,
An ſineret tunc illa procis connubia
iungi

Vlti-

Vltima valde intus cor ipsi in pecto-
re latrat,
Vtq; canis paruos catulos sua pigno-
ra seruans
Ignoto oblatrat quicunq; accesserit,
atq;
Vim facit & morsu cunctis pugnaci-
ter obstat,
Sic indignanti cor oblatrabat, at ille
Pectora percutiens cordis sic increpat
iram,
Cor tolera, grauiora alias peioraque
passum
Scilicet horrendus miseros quo tem-
pore Cyclops
Mandebat misere socios, in tanta pe-
ricla
Durasti, ex antri donec te limine pru-
dens
Consilium eripuit cum iam interijsse
putares,
Sic ait his cor castigans sub pectore
dictis
Corq; illi paret tolerans, & compri-
mit æstum.

Diſcamus igitur exemplo pruden-
tiſsimi Vlyſsis latrantem in corde
iram refrenare ac coërcere καὶ τἄλλα
πάθη παιδαγωγεῖν. Quanquam (dicen-
dum eſt enim id quod res eſt) vbi no-
bis cum affectibus eſt depræliandum,
nihil nauamus, non ſi vniuerſa Vlyſ-
ſeæ prudentiæ armatura probiſsimè
ſepti ac muniti, non ſi omnibus philo-
ſophorum & medicorum qui de cu-
randis animi morbis ſcripſerunt, en-
chiridijs ſuccincti ſimus, Hoc enim
hoſtium genus humanis viribus non
profligatur, hæc monſtra Herculis
clauam non reformidant. Maioribus
omnino opus eſt præſidijs, nem-
pe diuini ſpiritus gratia, cu-
ius unius ope & auxi-
lio hæc portenta
expugnan-
tur.

FINIS.

# EPISTOLA C. PLINII SECVNDI, DE DILIgentia conſeruandæ ſanitatis, ex libro VII.

## C. PL. RESTITVTO SVO S.

TERret me hæc tua tam pertinax valetudo, & quanquam te temperatiſſimum nouerim, vereor tamen, ne quid illi etiam in mores tuos liceat. Proinde moneo patienter reſiſtas. Hoc laudabile, hoc ſalutare. Admittit humana natura, quod ſuadeo, ipſe certe ſic agere ſanus cum meis ſoleo. Spero quidem, ſi fortè in aduerſam valetudinem incidero, nihil me deſideraturum vel pudore, vel pœnitentia dignum. Si tamen ſuperauerit morbus, denuncio, ne quid mihi detur, niſi permittentibus medicis: ſciatisq;, ſi dederitis, ita vindicaturum, vt ſolent quibus aliqua negantur. Quinetiam cum peruſtus ardentiſsima febri, tandem remiſſus vnctusq; acciperem à medico potionem, porrexi manum, vtq; me tangeret, dixi, admotumq;

iam

iam labris poculum reddidi. Postea cum vicesimo valetudinis die balinæo præpararer, mussantesq; medicos repente vidissem, caussam requisiȷ̄: responderunt, posse me tuto lauari, non tamen omnino sine aliqua suspicione. Quid inquam necesse est? atque ita spe balinæi, cui iam videbar inferri, placide leniterq; dimissa, ad abstinentiam rursus, non secus ac modo ad balinęum, animum, vultumq; composui: Quæ tibi scripsi primum, vt te non sine exemplo monerem: deinde, vt in posterum ipse ad eandem temperantiam adstringerer, cum me hac epistola quasi pignore obligauissem.

Vale.

44

